

Doel van de activiteitengids :

Het doel van de activiteitengids is voldoende variatie te kunnen creëren bij het aanleren van Gouret. Ook laat het toe niveau groepen op te stellen zodat iedereen op zijn of haar niveau kan spelen.

THEORIE**Wat moet ik weten ?**

De term 'Gouret' wordt gebruikt voor een spel dat in Canada op ijs wordt gespeeld en ringette heet, hier speelt men het op een handbalveld.

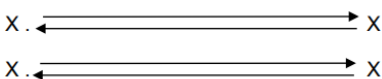
- Het doel is de ring in het goal te krijgen van de tegenstander
- Het speelveld is een handbalterrein
- Oppervlakte dient glad te zijn (ijs, parket, vinyl, glad beton)
- Goals kunnen verschillend zijn. (handbaldoel, zweedse bank, tussen twee kegels enz.)
- 2 ploegen van 6 spelers (waarvan 1 in de goal) op het veld (mag gevarieerd worden bij niet officiële wedstrijden)
- De stok (gouret) mag niet hoger komen dan heuphoogte
- De ring, met een diameter van 20cm, mag terugkaatsen via de muur
- Tijdens het passen of naar het doel schieten moet de Gouret met twee handen worden vastgehouden . Eén hand mag ook bij verplaatsing zonder de ring.
- Spelers mogen de ring onderscheppen met de voet maar dienen met de gouret dan weer verder te spelen .
- Speeltijd is 2 x 15 à 20 minuten
- Meest voorkomende fouten zijn obstructiefouten, Gouret tussen de benen vasthouden en duwen.
- Shot-clock van 30 sec eens de ploeg in bezit is van de ring, bij onderschepping weer van nul af aan beginnen
- Keeper mag met een hockeystick spelen maar heeft maar 5 sec om de ring weer in het spel te brengen.

Wat mag niet ?

- Gouret tussen de benen van een tegenspeler plaatsen
- Op de ring staan of vasthouden onder de voet
- Gouret gooien om de ring af te stoppen
- Contact tussen twee spelers

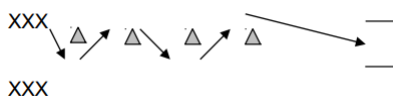
Voordelen

- Geen contact dus geen agressiviteit in het spel
- Grote samenwerking binnen elk team
- Simpele regels
- Volledige activiteit : lopen, baaninschattingen, zich vrijspelen, reflexen
- Ideale voorbereiding op hockey

OEFENING 1 : PASS NAAR EEN MEDESPELER

Doel : kennismaking, met gouret ring passen naar medespeler, receptie door gouret in de ring te plaatsen. Gouret niet uitzwaaien boven heuphoogte.

Varianten : Passen na kleine loopbeweging

OEFENING 2 : ÉÉN-TWEE BEWEGING TUSSEN KEGELS EN SCHOT NAAR DOEL

Varianten :

slalom tussen de kegels en dan op het doel schieten

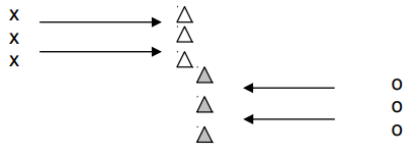
OEFENING 3 : KAMP LEDIGEN

Alle ringen tegen het einde van de tijd uit zijn kamp krijgen.

OEFENING 4 : BASE-BALL-GOURET

Zelfde regels als de klassieke baseball

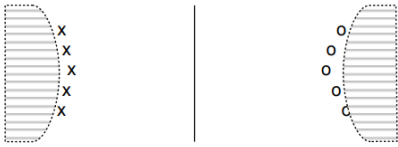
- A schiet ring weg en begint te lopen
- Ring wordt teruggebracht naar de pitch adhv min 2 passen

OEFENING 5 : PRECISIESPEL

Kegels raken die op een bepaalde afstand staan. Kan ook in wedstrijdvorm.

OEFENING 6 : SNELPASSEN

Per team binnen bepaalde tijd zoveel mogelijk passes en recepties laten uitvoeren.

OEFENING 7 : RING IN KAMP TEGENSTANDER

Er wordt een punt gescoord wanneer een ring belandt in de verboden zone bij de tegenstander.

OEFENING 8 : TIKKER ZONDER RING

Tikspel waarbij een jager enkel een speler mag tikken die geen ring heeft.

Varianten :

- jagers kunnen de ring onderscheppen, de slechte passer wordt dan tikker
- aantal ringen verminderen

OEFENING 9 : TOERNOOI

2 tegen 2, 3 tegen 3 enz....